

» OWN YOUR STORY «

1,5-tägiges Seminar für Frauen in Führung

→ Präsenz & Sichtbarkeit → Storytelling & Selbstvertrauen → Schlagfertigkeit, Stimme & Körper

Inhalte

Renommierte Coaches arbeiten live vor Ort mit den Teilnehmerinnen in einzelnen Workshops.
Am Ende des Seminars haben sie zu folgenden Inhalten konkrete Take-Aways erarbeitet
und ihre Kompetenzen erweitert:

1.

PRÄSENZ & SICHTBARKEIT:

Sei es in deiner Führungsrolle, im Unternehmen oder auf einer Bühne: Wie wir wahr- und ernst genommen werden, ist entscheidend für Erfolg.
Im Seminar erarbeiten wir Lösungen zu:

- Wie wirst du in deinen Arbeitsbeziehungen wahrgenommen?
- Welche Botschaften möchtest du (wie) senden?

2.

STORYTELLING & SELBSTVERTRAUEN

Botschaften effektiv zu kommunizieren, ist unerlässlich, um in Verhandlungen zu überzeugen, Mitarbeiter*innen erfolgreich zu führen oder strategische Ziele und Change-Projekte in die Umsetzung zu bringen. Dazu widmen wir uns den folgenden Fragen:

- Wie kannst du eine Story, relevante Information, Entscheidung oder Bitte wirkungsvoll vermitteln?
- Was brauchst du, um mit Selbstvertrauen und Klarheit (im Führungsalltag) aufzutreten?

3.

SCHLAGFERTIGKEIT, STIMME & KÖRPER:

Souveränes Kommunizieren sowohl mit externen Stakeholdern als auch im Team ist unverzichtbar zur Zielerreichung. Dazu bearbeiten wir folgende Fragestellungen:

- Wie kannst du schlagfertig und souverän im Job auftreten?
 - Wie kannst du mit verbalen Angriffen oder Verunsicherungen umgehen?
- Welche Rolle spielt Körperarbeit dabei und wie kannst du sie gezielt einsetzen?

Ziel

Live und interaktiv an der eigenen Präsenz und Sichtbarkeit arbeiten.

- Für gesteigerte Wirksamkeit und Einfluss,
- für effektive Führung eines eigenen Teams und
- für Zielerreichung durch klare und souveräne Kommunikation.

Das Format

Intensive Workshops und Kleingruppen-Sessions, inspirierende Impulse zum Üben und Anwenden vor Ort, direktes Feedback zu Praxisübungen, Raum und Zeit für individuelle Bedürfnisse. Live-Interaktion mit Coaches. Direkter und gegenseitiger Support der Teilnehmerinnen, nachhaltig über das Seminar hinaus.

Jede Teilnehmerin bekommt...

- **9+ Workshops** mit wechselnden Formaten, wie z.B. Kleingruppen-Workshops, Stimmübungen
- **10+ Stunden** intensive Lernerfahrung
- **8+ renommierte Coaches** und Speakerinnen vor Ort für Sparring für die direkte Anwendung
- **1 Paket mit Workshop-Materialien** zur Nachbereitung
- **1 Ticket für Abendveranstaltung** »5 Jahre Female Leadership Academy« mit geladenen Gästen
- **1 Ticket für den FLX-Netzwerk-Brunch** am 26.5. mit Fotoshooting
- **Safer Space:** Besondere Lernerfahrung für das persönliche Wachstum und Female Empowerment

805 €

zzgl. USt.

inkl. aller Workshops,
Verpflegung, Workshop-
Materialien



Ticket buchen

(solange der Vorrat reicht)

female-leadership-academy.de/flx

PROGRAMM

FLX 2023 »OWN YOUR STORY«

FLX – TAG 1 25. Mai 2023

STUDIO		ATELIER GROSS		ATELIER KLEIN	
09:00	ALLE ANKOMMEN NETZWERKEN WELCOME				
09:30	ALLE BEGRÜSSUNG OWN YOUR STORY Vera Strauch, Gründerin der Female Leadership Academy				
09:50	ALLE BEZIEHUNGSGESTALTUNG UND PRÄSENZ: ENERGIE UND SELBSTVERTRAUEN IM KONTAKT GEWINNEN Julia von Winterfeldt, Gründerin und CEO Soulworx				
	ALLE MEDITATION ZUM EINSTIEG IN MEIN ANLIEGEN Julia von Winterfeldt, Gründerin und CEO Soulworx				
	15 MIN PAUSE				
	WORKSHOP-KARUSSELL		WORKSHOP-KARUSSELL		
10:45 – 11:30	GRUPPE 1 WORKSHOP – STIMME UND STORYTELLING: DEIN AUSSEN UND INNEN IN DEN EINKLANG BRINGEN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach	10:45 – 11:30	GRUPPE 2 WORKSHOP – PRÄVENTION VON ANGRIFFEN DURCH SOUVERÄNE KOMMUNIKATION: WERKZEUGE DER NONVERBALEN KOMMUNIKATION FÜR SOUVERÄNES AUFTRETEN Fatma Erol-Kılıç, Kommunikationstrainerin		
	15 MIN PAUSE		15 MIN PAUSE		
11:45 – 12:30	GRUPPE 2 WORKSHOP – STIMME UND STORYTELLING: DEIN AUSSEN UND INNEN IN DEN EINKLANG BRINGEN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach	10:45 – 11:30	GRUPPE 1 WORKSHOP – PRÄVENTION VON ANGRIFFEN DURCH SOUVERÄNE KOMMUNIKATION: WERKZEUGE DER NONVERBALEN KOMMUNIKATION FÜR SOUVERÄNES AUFTRETEN Fatma Erol-Kılıç, Kommunikationstrainerin		
	90 MIN MITTAGSPAUSE		90 MIN MITTAGSPAUSE		90 MIN MITTAGSPAUSE
14:00 – 14:30	GRUPPE A DEEP DIVE: KLEINGRUPPEN-SESSIONS KÖRPERARBEIT UND EMOTIONALE SICHERHEIT: AUFREGUNG UND ÄNGSTE ABSCHÜTTELN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach	14:00 – 14:30	GRUPPE B DEEP DIVE: KLEINGRUPPEN-SESSIONS KOMMUNIKATIVEN HERAUSFORDERUNGEN MIT SCHLAGFERTIGKEIT BEGEGNEN: SICHERHEIT /M UMGANG MIT FOUL-SPIELEN GEWINNEN (VERTIEFENDE KOMMUNIKATIONSÜBUNGEN) Fatma Erol-Kılıç, Kommunikationstrainerin	14:00 – 14:30	GRUPPE C DEEP DIVE: KLEINGRUPPEN-SESSIONS SELBSTBEWUSST IM KONTAKT MIT ANDEREN: DAS HALTUNGSMODELL »ZUGEWANDTE AUFRICHTIGKEIT« IN KOMMUNIKATION NUTZEN Vera Strauch, Gründerin der Female Leadership Academy
	5 MIN PAUSE		5 MIN PAUSE		5 MIN PAUSE
14:35 – 15:05	GRUPPE B KÖRPERARBEIT UND EMOTIONALE SICHERHEIT: AUFREGUNG UND ÄNGSTE ABSCHÜTTELN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach	14:35 – 15:05	GRUPPE C KOMMUNIKATIVEN HERAUSFORDERUNGEN MIT SCHLAGFERTIGKEIT BEGEGNEN: SICHERHEIT /M UMGANG MIT FOUL-SPIELEN GEWINNEN (VERTIEFENDE KOMMUNIKATIONSÜBUNGEN) Fatma Erol-Kılıç, Kommunikationstrainerin	14:35 – 15:05	GRUPPE A SELBSTBEWUSST IM KONTAKT MIT ANDEREN: DAS HALTUNGSMODELL »ZUGEWANDTE AUFRICHTIGKEIT« IN KOMMUNIKATION NUTZEN Vera Strauch, Gründerin der Female Leadership Academy
	10 MIN PAUSE		10 MIN PAUSE		10 MIN PAUSE
15:15 – 15:45	GRUPPE C KÖRPERARBEIT UND EMOTIONALE SICHERHEIT: AUFREGUNG UND ÄNGSTE ABSCHÜTTELN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach	15:15 – 15:45	GRUPPE A KOMMUNIKATIVEN HERAUSFORDERUNGEN MIT SCHLAGFERTIGKEIT BEGEGNEN: SICHERHEIT /M UMGANG MIT FOUL-SPIELEN GEWINNEN (VERTIEFENDE KOMMUNIKATIONSÜBUNGEN) Fatma Erol-Kılıç, Kommunikationstrainerin	15:15 – 15:45	GRUPPE B SELBSTBEWUSST IM KONTAKT MIT ANDEREN: DAS HALTUNGSMODELL »ZUGEWANDTE AUFRICHTIGKEIT« IN KOMMUNIKATION NUTZEN Vera Strauch, Gründerin der Female Leadership Academy
	15 MIN PAUSE		15 MIN PAUSE		15 MIN PAUSE
16:00 – 16:25	ALLE »WIR KÖNNEN UNSERE GESCHICHTE NEU SCHREIBEN – ÜBER HÖHEN, TIEFEN UND ANDERE GRENZERFAHRUNGEN« Anastasia Umrík, Coach und Autorin				
16:25 – 17:00	ALLE PANEL UND Q&A MIT ANASTASIA UMRÍK OFFENER AUSTAUSCH IM GROSSEN PLENUM Moderation: Alexandra Antwi-Boasiako				
	15 MIN PAUSE				
17:15 – 18:00	ALLE YOUR STORY - YOUR STAGE ABSCHLUSS-SESSION WIR FEIERN DICH • TRANSFER UND REFLEXION • AUSKLANG FÜR KOPF UND KÖRPER Moderation: Alexandra Antwi-Boasiako				
	ENDE WORKSHOP-TAG				
19:30 – 22:00	ALLE ABENDVERANSTALTUNG FRÜHLINGSPARTY »5 JAHRE FEMALE LEADERSHIP ACADEMY« GELADENE GÄSTE AUS WIRTSCHAFT, KUNST UND KULTUR Key Note Special Guest • Flying Buffet und Drinks • Musik • Gute Gespräche und Netzwerken				

FLX – TAG 2 26. Mai 2023

FOYER		ATELIER GROSS		ATELIER KLEIN	
11:00 – 11:30	ALLE ANKOMMEN UND BRUNCH-BUFFET				
	10 MIN PAUSE	11:30 – 12:00	ALLE BEGRÜSSUNG PRÄSENZ: ZEIT, UM GANZ DA SEIN ZU KÖNNEN • STIMMÜBUNG IN DER GRUPPE Elly Oldenbourg, Managerin & Coach		
	WORKSHOP-KARUSSELL		10 MIN PAUSE		10 MIN PAUSE
12:00 – 12:45	GRUPPE A SHOOTING SHOOTING PROFILFOTO (OPTIONAL) UND BRUNCH-BUFFET	12:00 – 12:45	GRUPPE B WORKSHOP-KARUSSELL STIMM- UND KÖRPERARBEIT: VERBINDUNG ZU INSPIRATION UND KRAFT • VERBINDUNG ZU GRENZEN UND BEDÜRFNISSEN Melli Erzuah, Coach für Diversität & Chorleiterin	12:00 – 12:45	GRUPPE C WARMER REGEN: SELBSTBILD UND FREMDBILD • WERTSCHÄTZUNG UND VERBINDUNG ZU DIR UND ANDEREN Rebecca Lübke, Coach in der Female Leadership Academy
	5 MIN PAUSE		5 MIN PAUSE		5 MIN PAUSE
12:55 – 13:40	GRUPPE B SHOOTING SHOOTING PROFILFOTO (OPTIONAL) UND BRUNCH-BUFFET	12:55 – 13:40	GRUPPE C STIMM- UND KÖRPERARBEIT: VERBINDUNG ZU INSPIRATION UND KRAFT • VERBINDUNG ZU GRENZEN UND BEDÜRFNISSEN Melli Erzuah, Coach für Diversität & Chorleiterin	12:55 – 13:40	GRUPPE A WARMER REGEN: SELBSTBILD UND FREMDBILD • WERTSCHÄTZUNG UND VERBINDUNG ZU DIR UND ANDEREN Rebecca Lübke, Coach in der Female Leadership Academy
	5 MIN PAUSE		5 MIN PAUSE		5 MIN PAUSE
13:50 – 14:35	GRUPPE C SHOOTING SHOOTING PROFILFOTO (OPTIONAL) UND BRUNCH-BUFFET	13:50 – 14:35	GRUPPE A STIMM- UND KÖRPERARBEIT: VERBINDUNG ZU INSPIRATION UND KRAFT • VERBINDUNG ZU GRENZEN UND BEDÜRFNISSEN Melli Erzuah, Coach für Diversität & Chorleiterin	13:50 – 14:35	GRUPPE B WARMER REGEN: SELBSTBILD UND FREMDBILD • WERTSCHÄTZUNG UND VERBINDUNG ZU DIR UND ANDEREN Rebecca Lübke, Coach in der Female Leadership Academy
	5 MIN PAUSE		5 MIN PAUSE		5 MIN PAUSE
		14:40 – 15:00	ALLE ABSCHLUSS-SESSION ANKERÜBUNG ZU PRÄSENZ: INNERE STÄRKE IN DIR VERANKERN Rebecca Lübke, Coach in der Female Leadership Academy		